



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 02 al 06 de noviembre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Identificar y reconocer los tipos de ejercicios de fuerza muscular.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Identifican tipos de ejercicios vistos y practicados en clases online.• Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.• Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.• Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Queridos estudiantes, esta semana aprenderemos sobre los tipos de ejercicios de fuerza muscular. Todos los ejercicios que realizamos en las clases online tienen que ver con fuerza muscular. Los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.• Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.• Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.• Tienes hasta el viernes 06 de noviembre para desarrollar tú guía.• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.• Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=DzgPM_qLno (tipos de fuerza)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

El entrenamiento de la fuerza muscular.

El entrenamiento de fuerza muscular, para que resulte exitoso en toda actividad que elijas, desde la práctica activa de un deporte, hasta la aplicación en programas de descenso de peso, debe incluir los ejercicios llamados básicos o fundamentales.

Los ejercicios básicos son aquellos en los cuales se estimulan los grandes grupos musculares como son: el pecho con los pectorales, la espalda con los dorsales y músculo trapecio, la cadera y pelvis con los glúteos y las piernas con los cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.

Estas grandes masas musculares consumen una cantidad enorme de energía cada vez que los trabajas. Incluso en reposo, cuando han crecido en volumen transversal, estos grupos musculares requieren el aporte de sustratos para su mantenimiento.

Por eso, es necesario que se los incluya en los planes de descenso de peso, ya que esa necesidad enorme de energía que requieren, las toman de las reservas del cuerpo: las grasas.

Se calcula que un ejercicio básico consume 100 veces más energía que el hacer un ejercicio de fuerza de músculos más pequeños.

Es por eso que si realizas por ejemplo abdominales, sentirás fatiga local, pero si haces un básico, el cansancio será total, llegando casi hasta el agotamiento.

Son ejercicios básicos de fuerza: Sentadilla completa, Fuerza en banco o silla y todos aquellos ejercicios con sus variantes que trabajen los grandes grupos musculares anteriormente nombrados.

Entre los 12 y 14 años se trabajan multisaltos y lanzamientos de objetos más pesados que en la etapa anterior, se emplean cargas livianas y muchas repeticiones o cargas más pesadas, pero con un aumento en la velocidad de ejecución con respecto a lo anterior. Estos ejercicios pueden ser con carga exterior o con autocarga.

Este entrenamiento muscular constructivo solo se debe realizar bajo la perspectiva de ejercicios de coordinación motriz y de trabajo complementario de la flexibilidad, es decir:

- Se deben realizar ejercicios que involucren varias articulaciones.
- Se han de realizar ejercicios gimnásticos complementarios.

En edades comprendidas entre 15 – 17 años se puede emplear un entrenamiento combinado con el método de pirámide por la combinación que este hace del entrenamiento muscular constructivo y el entrenamiento intramuscular de la fuerza.

- Realizar un examen médico antes de iniciarse en el entrenamiento de fuerza. Incluir los ejercicios más seguros en el entrenamiento.
- Considerar y preparar psicológicamente para el entrenamiento de fuerza.
- Considerar al joven como tal, no como una pequeña versión del adulto.
- Incluir ejercicios de calentamiento y estiramiento al principio y final de la sesión de fuerza.

Manifestaciones de la fuerza:

Fuerza máxima: La mayor fuerza que puede desarrollar una persona o también la fuerza más alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos.

Fuerza velocidad: Es la capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta velocidad de contracción.

Fuerza resistencia: Es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos



Tarea de la semana 30.

1. Todos los ejercicios que verás a continuación son para mejorar la fuerza muscular. Deberás encerrar en un círculo los ejercicios que hemos trabajado en clases online.



JUMPER JACKS



PLANCHA ABDOMINAL



SENTADILLA A UNA PIERNA



FONDOS DE BRAZOS



ZANCADA MAS SALTO



SENTADILLA ISOMETRICA



PESO MUERTO A UNA PIERNA




LUNGE LATERAL



2. ¿Por qué crees tú, que es importante entrenar la fuerza muscular a tu edad?

3. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.c



TICKET DE SALIDA

1. ¿A qué se refiere con "ejercicio básico" en fuerza muscular?

2. ¿Cuáles son las manifestaciones de la fuerza?